



SPRINTLIGA 2019
NORSK ORIENTERING

Stavanger OK ønsker velkommen til

Sprintliga 2019

Lørdag 30. mars 2019

Sprint prolog og jaktstart

PM



Foto: Jone Sæbbø



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING

Program sprint prolog og jaktstart Gausel - lørdag 30. mars 2019

TIDSSKJEMA

Start: Første ordinære start kl 10.00. Jaktstart fra kl. 14.15

09.00 Arena åpner ved Gausel bydelshus.

10.00 Start Prolog H17-20, H21, D17-20 og D21.

Startlister publiseres fredag kveld i Eventor.

10.45 Start prolog resterende klasser.

Startlister publiseres fredag kveld i Eventor.

14.15 Start jaktstart D17-20

14.25 Start jaktstart H17-20

14.35 Start jaktstart D21

14.45 Start jaktstart H21

14.50 – 15.00 Flexistart DH10, DH11-12, DH Åpen

15.15 Start jaktstart DH13-14

15.21 Start jaktstart D15-16

15.27 Start jaktstart H15-16

15.33 Start jaktstart D40

15.39 Start jaktstart H40

16.00 Premieutdeling

Parkering og frammøte

Samlingsplass er i Gausel bydelshus, Heddeveien 141, 4033 Stavanger

Bydelshuset ligger innenfor sperret område.

Adkomst til samlingsplass/arena KUN via angitte veier på detaljkartet på side 3.

Viser også til oversiktskart over [sperret terreng](#), som også finnes med lenke på hjemmesiden til arrangementet.

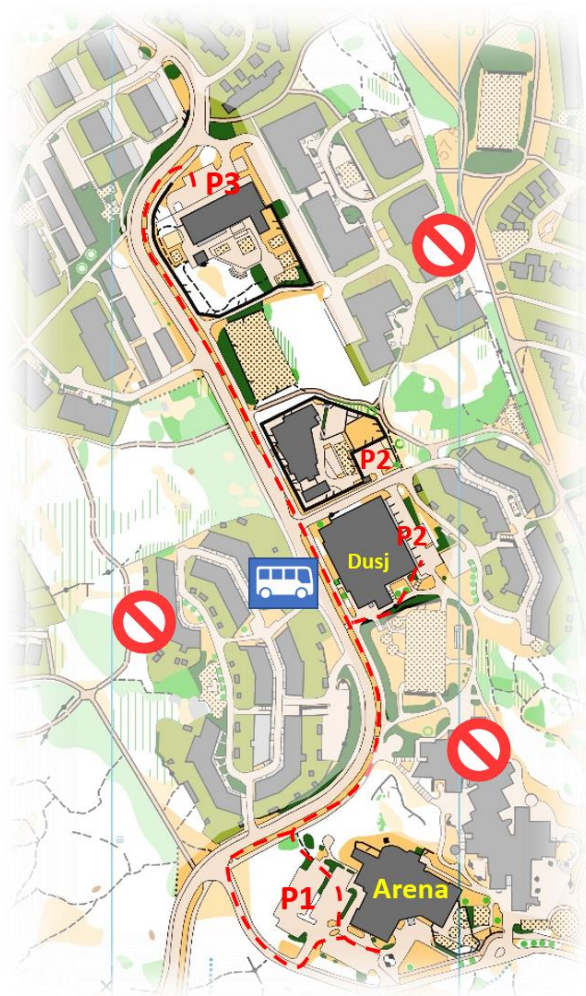
Kartlink - ARENA og P1: <https://goo.gl/maps/s9AN3w22TxK2>

Kartlink - P2: <https://goo.gl/maps/WozP139g5nG2>



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING



Kartlink - P3: <https://goo.gl/maps/3x2ffxpTsj>

Informasjon om kollektivtransport finnes her:
<http://sprintliga2019.o-klubb.no/transport/>

Arena

Arena er ved Gausel bydelshus.

Det er mulig å oppholde seg inndørs før og mellom løpene.

Det er ikke plass til klubbtekt på arena. Arenakart finnes bakerst i PM.

Løpskontor

Åpner søndag kl. 08.30 i Gausel bydelshus

Karanteneområde

Det er ikke satt av et spesielt område som karantene, men løperne bes oppholde seg i og ved Gausel bydelshus før start.

Oppvarming kun i området mellom arena og start og langs Heddeveien.

Det er selvbetjening av startnummer og

sikkerhetsnåler i sekretariatet.

Leie-emiTag deles ut ved sekretariatet (Gausel bydelshus).

Startlister og PM er oppslått i/ved Gausel bydelshus.

Det er drikkevann fra spring og salg av mat i Gausel bydelshus.

I forstart, på arena, sjekkes EmiTag.

Kvitteringssystem/tidtakingssystem

Det benyttes eTiming tidtaking med emiTag. Stemplingssystem er EMIT touchfree. Løpere som ikke melder seg på med egen emiTag tildeles leiebrikke.

GPS-tracking

GPS benyttes ikke i prolog.

I jaktstarten skal utvalgte løpere i D/H 21 benytte GPS. Utdeling av GPS inkl. vester foregår i sekretariatet. GPS hentes innen 30 minutter før egen starttid.



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING

Startnummer

Alle løpere skal bære startnummer som skal festes med fire sikkerhetsnåler godt synlig på brystet.

Det er ikke lov å brette eller dekke deler av startnummeret.

Startnummer hentes ved sekretariat, både til prolog og jaktstart.

Startordning

Startlister er oppslått ved start og i Gausel bydelshus.

- -3 min; Opprop. Utdeling av postbeskrivelser. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig postbeskrivelse.
- -2min; Nulling av emiTag.
- -1 min; Vent på startstrek.
- 0 min; Ta kart i startøyeblikket. Løperen er selv ansvarlig for å ta riktig kart.

Postbeskrivelser

Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser i prolog og jaktstart er tilgjengelig ved start.

For sent til start

Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6

Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid.

En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere.

Løpsantrekk og løpssko

Løpsantrekk i henhold til NOF sine regler for sprintløp. Det er ikke anledning til å benytte sko med noen former for metallpigger.

Overtrekkstøy

Det er kort vei fra mål/samlingsplass til start, så overtrekkstøy vil ikke bli fraktet.



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING

Prolog

Klasser og løypelengder

Løypelengder på løpskartet er oppgitt iht. IOFs regler (korteste mulige veivalg).

Klasse(r)	Løype	Lengde (NOF) (km)	Lengde (IOF) (km)	Stigning (m)	Poster
H 21, H-Åpen	1	2,72	3,84	115	18
H 17-20, H 15-16, H 40	2	2,56	3,55	105	19
D 21, D-Åpen	3	2,28	3,27	100	18
D 17-20, D 15-16	4	2,22	3,01	85	17
D 13-14, H 13-14, D 60, H 60	5	1,88	2,50	70	14
D 11-12, H 11-12, D 10, H 10	6	1,43	1,68	55	12
Nybegynner	7	1,23	1,32	50	11

Det er 90 m til startpost for alle løyper

Kart

Godeset, utsnitt av sprintkartet Gausel, utgitt 2016, revidert 2019, ISSOM sprintnorm.

- Målestokk: 1:4000
- Ekvidistanse: 2,5 m

Spesielle symboler

- O Avfallsdunker (halvt nedsenket)
- X Større lekeapparater

Start

Avstand til start fra samlingsplass: 175 m vestover.

Løse postbeskrivelser på start.

Startnummer hentes i sekretariat.

Oppvarming skal kun skje på vei til start og sørover langs Heddeveien.

Beskrivelse av løpsområdet (terreng)

Løpsområdet består av en god blanding av friområder, villabebyggelse, rekkehus og lavblokker, innimellom skogs- og lynghauger. Mange smale gangveier i bebyggelsen og i friområdene. Middels kupering.

Underlaget består av 75 % asfalt og 25 % grus/gress/stier. Noen trapper må forseres avhengig av veivalg. Ved regnvær kan det være sleipt på trapper og noen stier. Sko med pigger er ikke tillatt.

Ekstra info om kart og terreng

Det er som alltid sprintkartet som bestemmer hvor det er lov til å løpe.



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING

Et stort anleggsområde ved samlingsplass er sperret med et høyt arbeidsgjerde og markert med rosa skravering på kartet. Alle løyper er i berøring med dette på slutten av løpet.

Et lite skogsområde er avsperrert med bånd, og markert med tykk rosa strek og skravering på kartet.



Sperret vei

En vei er sperret på kartet for å skape flere veivalgsmuligheter. Dette er tegnet som upasserbar mur med rosa fyll på kartet (se bildet) og markert med sperrebånd liggende på veien. Det vil også være plassert en vakt i nærheten.

Generelt er det lite trafikk i løpsområdet (30 km sone), men vis hensyn ved passering av større veier. Det er ikke utplassert trafikkvakter.

Jaktstart

Klasser og løypelengder

Løypelengder på løpskartet er oppgitt iht. IOFs regler (korteste mulige veivalg).

Klasse(r)	Løype	Lengde (NOF) (km)	Lengde (IOF) (km)	Stigning (m)	Poster
H 21, H-Åpen, H 17-20, H 15-16, H 40	1	2,80	3,88	120	18
D 21, D-Åpen, D 17-20, D 15-16	2	2,44	3,37	110	15
D 13-14, H 13-14, D 60, H 60	3	1,78	2,42	75	13
D 11-12, H 11-12, D 10, H 10	4	1,02	1,21	50	8
D Ny, H Ny	5	0,86	1,06	45	6

Det er 30 m til startpost for alle løyper

Kart

Gauselmarka, utsnitt av sprintkartet Gausel, utgitt 2016, revidert 2019, ISSOM sprintnorm.

- Målestokk: 1:4000
- Ekvidistanse: 2,5 m

Spesielle symboler

- O Avfallsdunker (halvt nedsenket)
- X Større lekeapparater



Start

Avstand til start fra samlingsplass: 350 m vest og sørover langs Heddeveien.

Løse postbeskrivelser på start.

Startnummer hentes på sekretariatet senest 30 min før start.

Oppvarming skal kun skje på vei til start og nordover langs Heddeveien.

Beskrivelse av løpsområdet (terreng)

Løpsområdet ligger i en skråli fra samlingsplass på toppen og ned mot det flate Forusområdet. Terrenget består av en blanding av villabebyggelse, rekkehus og terrasseblokker, innimellom skogs- og lynghauger. Mange smale gangveier i bebyggelsen og i friområdene. Middels kupering.

Underlaget består av 75 % asfalt og 25 % grus/gress/stier. Noen trapper må forseres avhengig av veivalg. Ved regnvær kan det være sleipt på trapper og på stier i terrenget. Sko med pigger er ikke tillatt.

Ekstra info om kart og terreng

Det er som alltid sprintkartet som bestemmer hvor det er lov til å løpe.

Et par skogsområder er sperret med tykk rosa strek og skravering på kartet, men ikke markert med sperrebånd. Dette for å unngå at noen velger veivalg som vil være tidkrevende på grunn av tungløpt terreng hvor løpbarheten ikke fremgår så tydelig av kartet.



Krysningspunkter:

Innfartsveien til samlingsplass, Heddeveien, kan kun krysses på 3 steder. Dette er markert med passasjetegn. Rosa fyll i veibanen på kartet hvor det ikke er lov å passere (se bildet). Det ene krysningspunktet er en undergang, de andre to er fotgjengeroverganger. Det er lov å løpe på fortau og gangstier langs begge sider av Heddeveien.

Heddeveien er en forkjørsvai, men farten er lav på grunn av fartsdumper.

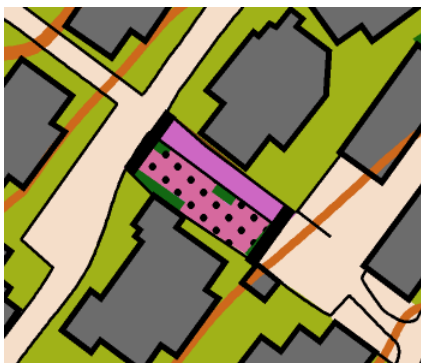
Generelt er det lite trafikk i løpsområdet (30 km sone), men vis hensyn ved passering av veier. Det er ikke utplassert trafikkvakter.

Vær obs på at løpere kan komme i stor fart i motsatt retning i trange passasjer. Vis hensyn til hverandre, så går dette bra.



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING



Sperret gangvei:

En gangvei er sperret på kartet i begge retninger for å skape flere veivalgsmuligheter. Dette er tegnet som upasserbar mur i begge ender med rosa fyll på kartet (se bildet) og markert med sperrebånd liggende på veien. Det vil også være plassert en vakt i nærheten.

Postbeskrivelser

Det er postbeskrivelser trykket på kartet. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.

Løperdrikke

Det er tilgjengelig vann og saft i målområdet.

Resultater

Speakertjeneste på arena.

Resultater på: <http://www.liveresultater.no/livesider/livesenter.php?arr=711>

Offisielle resultatlistene blir slått opp fortløpende på arena.

Fair Play

Det er ikke tillatt for løpere som har avsluttet sitt løp, ledere eller publikum å kommunisere med løpere som ikke har startet eller er underveis i løpet. Det er forbudt å ta med mobil, nettbrett, PC eller kart over løpsterrenget inn i arenaområdet.

Arrangøren har gjort det vi kan for å sikre rettfærdige konkurranser.



For å gjøre sprintorientering rettfærdig for alle løpere må det være forbudt å krysse detaljer som på kartet er framstilt som upasserbare, uavhengig av den reelle passerbarheten.

Klager

Klageskjema fås på løpskontoret på arena. Alle klager skal være levert skriftlig til løpskontoret på arena innen 15 minutter etter resultatliste med klagefrist er slått opp på arena. Klager levert etter denne fristen blir avvist.



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING

Sanitet

Det er førstehjelpspersonale til stede på arena. Ved behov for hjelp før start, ta kontakt med funksjonær i arenaområdet.

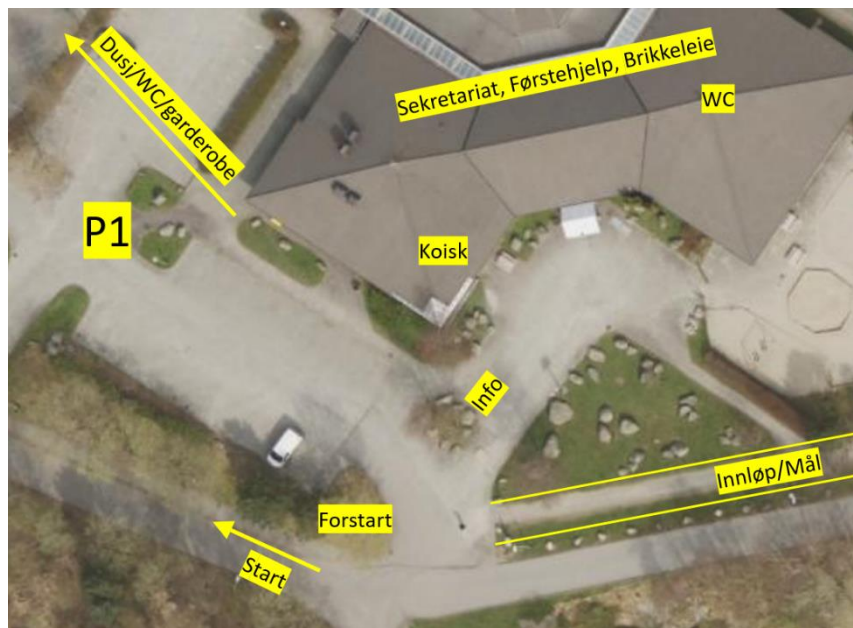
Toaletter

Det er toaletter tilgjengelig i Gausel Bydelshus og Gautesetehallen.

Dusj og garderobe

Det er dusj og garderobe i Gautesetehallen, Heddeveien 145.

Åpningstid: kl. 10.00 – 17.00



Salg

Kiosksalg med lapskaus, kaffe, brus og kaker.

Premieutdeling

Premieutdeling ved Gausel bydelshus for hver av klassene DH10 – DH21 etter endt jaktstart.

Jury

- Isa Heggedal
- Niklas Profors, NOF
- Kjell Skjæveland, Stavanger OK

Løpsledelse

Løpsleder

Jone Sæbbø

92 83 41 42 / jone.saebbøe@gmail.com

Løypelegger

Stein Arne Olsen

Arrangementsansvarlig NOF

Jan Arild Johnsen



noname